



## Dolore del ginocchio anteriore

Il dolore del ginocchio nei bambini e negli adolescenti è molto comune e può avere cause molto diverse. In molti casi, i disturbi non sono causati da un eventuale incidente o da un evento scatenante. I disturbi si presentano all'improvviso e successivamente vengono percepiti come sintomi quotidiani. Il dolore del ginocchio anteriore è generalmente benigno e ha una prognosi a lungo termine. Tuttavia, i sintomi possono limitare la vita quotidiana o l'attività sportiva. Se le restrizioni non possono essere tollerate, sono necessari chiarimenti in merito o, eventualmente, è consigliabile una terapia.

### Quali sono i tipici disturbi e referti?

- Generalmente i dolori compaiono durante o dopo uno sforzo fisico
- Si percepisce dolore intorno alla rotula, specialmente nella parte inferiore
- Raramente c'è gonfiore
- L'intensità del dolore può variare da molto leggera a molto forte, a volte anche su entrambi i lati e può portare alla claudicazione e all'impossibilità di praticare uno sport.
- Non si presentano disturbi come la diffusione del dolore fino alle cosce o alla parte inferiore delle gambe o dolore durante la notte o in fase di riposo e non c'è febbre.
- Raramente può verificarsi anche una leggera instabilità o una sensazione di costrizione.

### Da cosa deriva questo dolore?

- La maggior parte delle volte il dolore ha cause innocue, senza conseguenze a lungo termine.
- I sintomi possono avere molte cause:
  - - sovraccarichi dei muscoli della coscia o della parte inferiore della gamba (vedi anche M. Osgood-Schlatter)
  - Irritazioni della membrana dell'articolazione del ginocchio
  - Lesioni delle strutture nell'articolazione del ginocchio (menisco, struttura del legamento, cartilagine)
- Dolori derivati da un'altra articolazione, per es. dall'anca
- Infezioni
- Malattie reumatiche
- Malattie ossee
- Durante questo periodo, le gambe crescono di diversi centimetri all'anno, di conseguenza la muscolatura che cresce più lentamente si indebolisce e si accorcia (insufficienza e accorciamento muscolare)
- Attività sportive ad alto livello, soprattutto negli sport «stop and go» (calcio tennis, unihockey, basket, ecc.) in cui si genera un'elevata forza muscolare quando si cambia direzione.



### Quale chiarimento è necessario?

- Molte possibili patologie possono essere confermate od escluse dopo una consultazione dettagliata ed un esame fisico.
- Una radiografia , o eventualmente una risonanza magnetica, può essere utile per trovare alterazioni dell'osso e dei tessuti molli.
- Se ci sono determinate indicazioni (gonfiore, diverse articolazioni colpite, ecc.) si dovrebbero controllare i valori del sangue.

### Cosa puoi fare al riguardo?

- Poichè le cause del dolore anteriore al ginocchio sono molteplici, non è possibile fornire un consiglio generale per il trattamento. A seconda della diagnosi effettuata, si può procedere con un trattamento conservativo (senza intervento chirurgico) o chirurgico.
- Se nella diagnosi non venisse riscontrata alcuna patologia importante, nella maggior parte dei casi aiuta: riduzione o adattamento del carico e, in caso di disturbi gravi o di lunga durata, rinuncia completa allo sport, di solito per almeno 4 settimane
- Cure fisioterapiche, compresa l'assegnazione e lo svolgimento di un programma di esercizi da eseguire a casa
- Allenamento delle fasce muscolari (vedi la parte pratica degli esercizi)
- Farmaci: li prescriviamo molto raramente e solo quando il dolore è molto forte (farmaci antinfiammatori) di solito per una durata di pochi giorni.
- Dopo che il dolore si è attenuato, è consigliabile un attento e graduale ritorno allo sport
- In caso non si sia riusciti ad alleviare il dolore di lunga durata, seguendo le suddette misure, la causa del dolore dovrebbe essere rivalutata. Se necessario, la diagnostica deve essere ampliata e la terapia adattata.

•

### Quando devo andare di nuovo dal dottore?

- Nel caso in cui non si sia riscontrato un miglioramento nonostante 3-4 settimane di terapia e una riduzione dello sforzo fisico (ci vogliono almeno 3 mesi prima che i sintomi scompaiano completamente)
- Quando si presenta un cambiamento del tipo di dolore, ad esempio persistenza del dolore a riposo o durante le ore notturne.
- Rapido aumento del gonfiore, arrossamento e surriscaldamento intorno all'articolazione del ginocchio.